

Fysisk aktivitet vid benartärsjukdom – claudicatio intermittens eller fönstertittarsjuka

Benartärsjukdom är utpräglat åldersbetonad och efter cirka 65 års ålder relativt vanlig sjukdom. Den innebär smärtor i muskulaturen vid ansträngning såsom vid gång. Besvären försvinner vanligtvis efter kort vila, vanligen på några minuter.

Grunden till problemet är att blodkärlen som försörjer muskulaturen förträngs eller stängs av helt, vilket gör att musklerna får sämre eller ingen genomblödning och det uppstår syrebrist i muskulaturen.

Antalet personer i befolkningen med sjukdomen är 1,5 % hos personer under 50 år för att stiga till över 10 % hos personer över 65 år. Sjukdomen är vanligare bland män än kvinnor. De flesta personer med sjukdomen uppger nedsatt livskvalitet på grund av den förlorade förmågan att kunna gå längre sträckor.

Riskfaktorer

Rökning är utöver åldersfaktorn den största riskfaktorn för att utveckla benartärsjukdom. Män har större benägenhet att utveckla sjukdomen. Dessutom är risken ökad för personer som har diabetes, högt blodtryck och/eller höga blodfetter.

Friskfaktorer

Kan sammanfattas i ”Sluta röka, börja promenera”. Effekterna kommer dock inte med en gång utan måste ses över längre tid.

Rekommendationer

I början är det bra om träningen övervakas av sjukgymnast för att komma in i ett så effektivt program som möjligt. Träningen bygger på att nå sin smärtgräns. Detta betyder gångträning tre gånger per vecka under minst tre månader med så stor intensitet att det framkallar symtom, följt av vila under 30-60 minuter. När programmet är utprovat träningen fortsätta på egen hand.

En sammanställning av 21 studier visar att den totala gångsträckan för personer som tränade enligt rekommendationer ökade med 179 %.